



Querido Padre/Guardián:

Los servicios de Salud de McKinney ISD estarán participando en nuestra 7th iniciativa anual de comer saludable llamada "PACK (Pack Assorted Colors for Kids)" a partir del 18 de abril hasta el 22 de abril.

El enfoque de la semana "PACK" es comer una gran variedad de frutas y vegetales coloridas. Cada cual tiene sus propios beneficios nutricionales. Cada día "PACK" ha sido asignada un color diferente y estamos pidiendo que asista a su hijo(a) a comer alimentos con el color del día. Todas las formas cuentan: Frescas, Secas, Enlatadas o 100% Jugo. Es fácil comer más frutas y vegetales cada día.

No tiene comida con el color? ¡No hay problema!

- Busca comida con el color en internet y discute sus beneficios, textura y gusto.
- Dibuja o colorea una imagen de la fruta.
- Verifica la página web de PACK WEEK para mas actividades divertidas aqui: <https://fruitsandveggies.org/stories/pack-week/>
- Viste con el color del día. Sube fotos en la página de Facebook de tu escuela.











Abril 18- **Amarillo/Naranja** – Naranjas, Zanahorias pequeñas, papas fritas de batatas dulces, Melocoton(duraznos) enlatados.

Abril 19- **Blanco/Bronce/Marron** – Coliflor, "tater tots", guineo, peras enlatadas

Abril 20- **Rojo** – Pimientos rojos, Frijoles rojos, Manzanas rojas, arándanos secos (Craisins)

Abril 21- **Azul/púrpura (violeta)** – blueberries, Uvas violetas, coliflor violeta, lechuga violeta

Abril 22- **Verde** – green beans, broccoli, manzanas verdes, uvas verdes

MONDAY is ...	TUESDAY is ...	WEDNESDAY is ...	THURSDAY is ...	FRIDAY is ...
Pack YELLOW /ORANGE Day 	Pack WHITE /TAN /BROWN Day 	Pack RED Day 	Pack PURPLE /BLUE Day 	Pack GREEN Day 
<p>Baby carrots are easy to pack and so are dried apricots or orange segments.</p> 	<p>Bananas, white peaches or even cauliflower with dressing makes a nice choice.</p> 	<p>Strawberries are a favorite, and other tasty options are red pepper slices, tomato wedges, or a delicious red apple.</p> 	<p>A child-friendly way to "pack purple" is with 100% grape juice made with Concord grapes, snack-sized raisins, or blueberries (fresh, dried, or frozen).</p> 	<p>Go green with celery sticks, broccoli florets, or a crisp green apple.</p> 

Gracias por ayudarnos a celebrar este programa divertido y educacional el cual está dirigido a motivar a los estudiantes a comer más frutas y vegetales y de una vez, promover buenos hábitos y una vida saludable.